

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по образованию Ганцевичского
райисполкома

Здрок Н.В.

Управляющий ГУ "Центр обеспечения
деятельности бюджетных организаций
Ганцевичского района"

Волгевич Э.Т.



Отдел по образованию Ганцевичского райисполкома

Примерный двухнедельный рацион (100% (06-10 лет) (3-х раз.))

Первая неделя

летне-осенний

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак Кукруза консервированная (порциями) - 40 Колбаса отварная - 50 Макаронные изделия отварные - 130 Какао "Челбурашка" - 180 Хлеб пшеничный (порциями) - 20 Хлеб ржаной (порциями) - 20	Завтрак Сырники из творога (со сметаной) - 150/30 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (из кофейного напитка растворимого) - 180	Завтрак Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 40 Котлета рыбная "Фантазия" (из минтая) (на молоке) - 70 Пюре картофельное - 150 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб ржаной - 20 Сыр (российский) (порциями) - 15	Завтрак Помидоры свежие (парниковые) (порциями) - 40 Омлет с сыром (российский) (на молоке) с маслом сливочным) - 115/5 Сок - 180 Хлеб пшеничный (порциями) - 20 Хлеб ржаной (порциями) - 20 Проды (яблоки) свежие - 130	Завтрак Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 40 Рыбные нагетсы - 60 Каша вязкая гречневая - 150 Чай с лимоном - 200/7 Хлеб ржаной (порциями) - 20 Бутерброд с маслом (вариант 1) - 20/15
Обед Салат "Сударушка" - 60 Рассольник ленинградский (с перловой крупой) (со сметаной) - 200/8 Колбаски Алпегитные - 70 Пюре картофельное - 150 Сок - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 50	Обед Салат "Белоснежка" (с огурцами грунтовыми) - 60 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) - 200 Котлета "Веретено" - 70 Каша вязкая рисовая - 160 Напиток "Родничок" - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 50	Обед Салат из моркови - 60 Суп крестьянский с крупой (овсяной) (с картофелем молодым) (масло сливочное) (со сметаной) - 200/8 Филе из птицы "Смак" - 60 Каша вязкая гречневая - 150 Сок - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 50	Обед Салат "Поздняя осень" (со сметаной) - 60 Щи зеленые (масло сливочное) (со сметаной) - 200/8 Митболы с сыром - 80 Макаронные изделия отварные - 140 Напиток лимонный - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 50	Обед Салат "Трапезка" - 50 Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (с заправкой и сметаной) - 200/8 Котлеты мясные "Загадка" - 70 Картофель "Золотые дольки" - 120 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 50
Полдник Печенье - 50 Кефир - 200	Полдник Бутерброд "Кулагле" (с сыром пошехонским) - 45 Чай с лимоном - 200/7 Проды (бананы) свежие - 180	Полдник Ватрушки с творогом - 65 Исюрут порционный - 120 Проды (яблоки) свежие - 130	Полдник Вины на кефире (с повидлом яблочным) - 100/16 Молоко кипяченое - 150	Полдник Пирожки печенье с повидлом - 65 Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (из кофейного напитка растворимого) - 180 Проды (яблоки) свежие - 150

Вторая неделя
Летне-осенний

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p>Завтрак</p> <p>Консервированная Виточки рыбные "Юнга" (порциями) - 30 (на молоке) - 75 Рис с овощами - 150 Хлеб ржаной (порциями) - 20 Сок - 150</p>	<p>Завтрак</p> <p>Помидоры свежие (грунтовые) (порциями) - 40 Ватрушка мясная - 70 Каша вязкая речневая - 150 Напиток лимонный - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 20 Хлеб пшеничный (порциями) - 20</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка творожная " День-ночь" - 150/30 Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (из кофейного напитка растворимого) - 180</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный (с маслом сливочным) - 105/5 Бутерброд с сыром (российским) - 20/5/15 Какао с молоком - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 20</p>	<p>Завтрак</p> <p>Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 30 Птица "Загадка" - 50 Рис отварной - 150 Чай с сахаром - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 20 Хлеб ржаной (порциями) - 20</p>
<p>Обед</p> <p>Салат "Мозайка" (со сметаной) - 60 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное) - 200 Шницель натуральный рубленый (из свинины) - 70 Пюре картофельное - 150 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С- витаминизация) - 50</p>	<p>Обед</p> <p>Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 50 Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) - 200/8 Колбаса хрустящая "С Пилу, с жару" - 65 Каша вязкая пшеница - 150 Напиток "Родничок" - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С- Апельсины - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат "Солнышко" - 60 Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (С заправкой и сметаной) - 200/8 Рыба в сыре жареная - 75 Пюре картофельное - 150 Сок - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный - 25 Аскорбиновая кислота (С- витаминизация) - 50</p>	<p>Обед</p> <p>Салат "Трапеска" - 60 Суп молочный с крупой (хлопьями овсяными) - 200 Бифштекс "Луат" - 75 Картофель "Золотые дольки" - 120 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С- витаминизация) - 50</p>	<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с крупой (пшеничной) (масло сливочное) - 250 Колбаски мясные с сыром - 75 Капуста (белокочанная свежая) тушеная (масло растительное) - 170 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Аскорбиновая кислота (С- витаминизация) - 50</p>
<p>Полдник</p> <p>Мармелад - 40 Напиток "Свежесть" - 180 Плоды (яблоки) свежие - 130</p>	<p>Полдник</p> <p>Оладьи (на молоке) (масло растительное) (со сметаной) - 100/16 Чай с лимоном - 200/7</p>	<p>Полдник</p> <p>Птица "Школьная" (с цыпленком-бройлером и сыром российским) - 100 Напиток из сиропа из шиповника с рябиной обыкновенной - 150 Плоды (яблоки) свежие - 130</p>	<p>Полдник</p> <p>Ватрушки с творогом - 65 Молоко - 180 Плоды (яблоки) свежие - 130</p>	<p>Полдник</p> <p>Оладьи картофельные, фаршированные мясом (со сметаной) - 130/15 Плоды (яблоки) свежие - 110</p>